

УДК 796.015

*Р. Д. Гончаров,
курсант 1-го курса факультета милиции
Могилевского института МВД
Научный руководитель: Л. С. Неменков,
доцент кафедры прикладной физической
и тактико-специальной подготовки
Могилевского института МВД, доцент*

ОБУЧЕНИЕ КУРСАНТОВ ЭФФЕКТИВНОМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ БОЛЕВЫХ ПРИЕМОВ НА НОГИ ПРИ ЗАДЕРЖАНИИ НАРУШИТЕЛЕЙ

Процесс обучения курсантов приемам задержания и конвоирования нарушителей сложный и трудоемкий. Он требует от будущих сотрудников определенной специальной физической подготовки, которая позволит достойно выйти победителем из конфликтной ситуации, следуя рамкам существующего закона.

Одним из средств противостояния нарушителю являются болевые приемы на ноги, которые могут быть эффективным комбинационным действием, используемым в процессе противостояния нарушителю. Эти приемы являются составной частью техники борьбы лежа в спортивных единоборствах, что облегчает процесс обучения и совершенствования для курсантов, имеющих опыт спортивной деятельности по видам борьбы [1].

Наиболее эффективным видом в этой области является борьба самбо, которая имеет прикладное направление, а также боевые единоборства (джиу-джитсу, кикбоксинг, смешанные единоборства), техника которых позволяет использовать болевые приемы на ноги и одерживать победы над противником. Из анализа действий сотрудников, проводивших задержания, следует, что в положении лежа достаточно эффективными являются болевые приемы на ноги [2].

В процессе обучения курсантов на занятиях используются методы по подготовке квалифицированных спортсменов. Для этого используются специальные упражнения для развития мышц шеи, рук, ног, спины, выполняются различные виды кувырков, падений.

При обучении и совершенствовании болевых приемов на ноги следует уделять особое внимание на развитие таких физических качеств, как быстрота, ловкость, гибкость, сила. Для этого можно использовать комплекс акробатических и гимнастических упражнений с партнером, различные эстафеты, спортивные и

подвижные игры. Болевые приемы на ноги представляют собой сложно-координированные технические действия, процесс обучения которым состоит из трех этапов:

1) этап начальной подготовки, который включает в себя выполнение приема и защитных действий от него;

2) этап базовой подготовки, при котором происходит изучение и совершенствование приема в различных сочетаниях с другими приемами и положениями;

3) этап совершенствования, где происходит отработка и выполнение приема до уровня автоматизма.

Критерием оценки выполнения данного технического действия могут быть соревнования среди курсантов, которые должны выполнить в процессе единоборства болевые приемы на ноги.

В практической деятельности прикладной характер болевых приемов состоит в том, что их нужно будет уметь выполнять в любых условиях и на любой поверхности.

В процессе обучения нужно обязательно учитывать технические особенности приема, а именно: в результате выполнения технического действия противник должен оказаться в обездвиженном положении, удобном для дальнейшего сопровождения в конечной фазе; болевое воздействие на нарушителя должно регулироваться в зависимости от ситуации, т. е. с учетом степени агрессии и угрозы со стороны противника.

В зависимости от своих физических и физиологических возможностей не каждый курсант может в совершенстве овладеть теми или иными техническими приемами, выполнить прием, который усвоил на занятиях в зале на борцовском ковре, в реальной ситуации. Поэтому в зависимости от индивидуальных возможностей и способностей курсантов к выполнению приемов преподаватель должен определить на заключительном этапе обучения вариант исполнения болевого приема, как автономное техническое действие или как составную часть комбинации приемов, как конечный или промежуточный этап единоборств с нарушителем для каждого курсанта.

Таким образом, при обучении курсантов болевым приемам следует учитывать, что их совершенствование происходит за счет многократных повторений, а также создания нестандартных ситуаций, связанных со сменой партнера. Кроме этого можно использовать круговой метод отработки технических действий, когда обучающийся поочередно выполняет каждому стоящему в круге прием независимо от веса, роста и физических данных партнеров, что позволяет более широко использовать свои возможности.

В процессе обучения также необходимо заострять внимание и на тактической подготовке, что позволяет быстро и точно оценить обстановку и своевременно отреагировать на действия противника.

1. Рудман Д. Л. Самбо: техника борьбы лежа. Защита. М. : ФиС, 1979. 160 с. [Вернуться к статье](#)
2. Тарас А. Е. Рукопашный бой СМЕРШ : практ. пособие. Минск : Харвест, 2001. 400 с. [Вернуться к статье](#)